

Ms consejos para hacer una comida saludable

Sirve: 1 Servings

Más consejos para hacer una comida saludable

De la serie educativa 10 consejos nutricionales

1. Use platos más pequeños

Use platos más pequeños durante las comidas para ayudar a controlar las porciones. De esta manera usted puede comerse todo su plato y sentirse satisfecho sin comer en exceso.

2. Tome el control de su comida

Coma en su casa más seguido para que sepa exactamente lo que está comiendo. Si come afuera, chequee y compare la información nutricional. Escoja opciones más saludables como horneadas en vez de fritas.

3. Satisfaga su deseo de dulce de una manera sana

Dese gusto con un postre dulce natural como las ¡frutas! Sirva un coctel de frutas fresco o un parfait de frutas hecho de yogur. Para un postre caliente, hornee manzanas y rocielas con canela.

choosemyplate.gov/healthy-eating-tips/ten-tips.html